

無法描述的美味 ~ 泡菜豚肉拌飯 + 味道有層次感 ~ 鹽水雞 + 外酥內軟、彈牙 ~ 府城蝦捲



	3/1 星期二	3/2 星期三	3/3 星期四	3/4 星期五
	3/1 星期二 香 Q 米飯 無骨香雞排 貢丸肉燥 金針菇什錦 季節蔬菜 紫菜蛋花湯 <small>熱量:780 大卡 醣類:52.4% 脂肪:31.7% 蛋白質:15.9%</small>	3/2 星期三 香 Q 米飯 沙茶肉片 番茄炒蛋 胡瓜燴燒賣 季節蔬菜 榨菜肉絲湯 <small>熱量:798 大卡 醣類:51.6% 脂肪:31% 蛋白質:17.4%</small>	3/3 星期四 香 Q 米飯 糖醋雞腿 客家小炒 咕咾排骨 季節蔬菜 當歸豆皮湯 <small>熱量:813 大卡 醣類:49.9% 脂肪:33.2% 蛋白質:16.9%</small>	3/4 星期五 泡菜豚肉拌飯 里肌肉排 炸春捲 銀芽蔥花蛋 季節蔬菜 燒仙草 <small>熱量:940 大卡 醣類:53% 脂肪:31.1% 蛋白質:15.9%</small>
3/7 星期一 香 Q 米飯 卡拉雞排 豆干肉末 玉米滑蛋 季節蔬菜 冬菜粉絲湯 <small>熱量:829 大卡 醣類:50.7% 脂肪:32.6% 蛋白質:16.8%</small>	3/8 星期二 香 Q 米飯 日式肉排 南洋咖哩 府城蝦捲 季節蔬菜 豆腐味噌湯 <small>熱量:831 大卡 醣類:50.8% 脂肪:32.5% 蛋白質:16.8%</small>	3/9 星期三 香 Q 米飯 蜜汁雞腿 五香滷蛋 韓式河粉 季節蔬菜 香菇雞湯 <small>熱量:845 大卡 醣類:51.4% 脂肪:32% 蛋白質:16.7%</small>	3/10 星期四 香 Q 米飯 黑胡椒豬柳 三杯百頁 紅蘿蔔炒蛋 季節蔬菜 冬瓜排骨湯 <small>熱量:818 大卡 醣類:50.1% 脂肪:33% 蛋白質:16.9%</small>	3/11 星期五 嘉義雞肉飯 滷雞翅 花生米血 砂鍋白菜滷 新鮮蔬菜 綠豆薏仁 <small>熱量:870 大卡 醣類:53.8% 脂肪:31% 蛋白質:15.1%</small>
3/14 星期一 香 Q 米飯 韓式燒肉 鹹水雞 螞蟻上樹 季節蔬菜 綜合爆皮湯 <small>熱量:868 大卡 醣類:54.6% 脂肪:28.5% 蛋白質:16.9%</small>	3/15 星期二 香 Q 米飯 鹽酥雞 洋蔥炒蛋 麻油鍋物 季節蔬菜 當歸豆皮湯 <small>熱量:855 大卡 醣類:51.8% 脂肪:31.6% 蛋白質:16.7%</small>	3/16 星期三 香 Q 米飯 鐵路滷豬排 烤香腸 糖醋四分干 季節蔬菜 酸辣湯 <small>熱量:848 大卡 醣類:47.7% 脂肪:34.5% 蛋白質:17.8%</small>	3/17 星期四 香 Q 米飯 糖醋雞腿 鹽酥甜不辣 麻婆豆腐 季節蔬菜 金針肉絲湯 <small>熱量:808 大卡 醣類:53.6% 脂肪:30.7% 蛋白質:15.7%</small>	3/18 星期五 沙茶肉絲麵 排骨燴野蔬 煉乳銀絲卷 義式炒蛋 季節蔬菜 珍珠奶茶 <small>熱量:945 大卡 醣類:53.2% 脂肪:31% 蛋白質:15.9%</small>
3/21 星期一 香 Q 米飯 三杯雞丁 小魚豆干花生 什錦炒寬粉 季節蔬菜 玉米濃湯 <small>熱量:869 大卡 醣類:52.4% 脂肪:31.1% 蛋白質:16.5%</small>	3/22 星期二 香 Q 米飯 港式肉排 蒙古炒肉 扁魚白菜滷 季節蔬菜 金針肉絲湯 <small>熱量:788 大卡 醣類:52.7% 脂肪:31.4% 蛋白質:15.9%</small>	3/23 星期三 香 Q 米飯 韓式脆皮雞 鐵板油豆腐 日式關東煮 季節蔬菜 酸菜鴨肉湯 <small>熱量:853 大卡 醣類:51.7% 脂肪:31.7% 蛋白質:16.7%</small>	3/24 星期四 香 Q 米飯 蜜汁排骨 福菜筍干 咖哩肉絲 季節蔬菜 菇菇什錦湯 <small>熱量:809 大卡 醣類:53.6% 脂肪:30.6% 蛋白質:15.8%</small>	3/25 星期五 鹹豬肉炒飯 糖醋雞腿 鍋貼 泡菜肉片 季節蔬菜 紅豆湯圓 <small>熱量:903 大卡 醣類:51.5% 脂肪:32.4% 蛋白質:16%</small>
3/28 星期一 香 Q 米飯 蒜泥白肉 玉米肉絲羹 菜脯炒蛋 季節蔬菜 黃瓜玉米湯 <small>熱量:848 大卡 醣類:51.5% 脂肪:31.9% 蛋白質:16.7%</small>	3/29 星期二 香 Q 米飯 蔥油燻雞 海帶滷豆干 沙茶魷魚羹 季節蔬菜 海帶芽湯 <small>熱量:795 大卡 醣類:51.5% 脂肪:31.1% 蛋白質:17.4%</small>	3/30 星期三 香 Q 米飯 金喜肉排 春川炒雞 培根洋芋 季節蔬菜 冬瓜排骨湯 <small>熱量:845 大卡 醣類:51.4% 脂肪:32% 蛋白質:16.7%</small>	3/31 星期四 香 Q 米飯 無骨雞排 麻婆豆腐 紅燒獅子頭 季節蔬菜 紫菜蛋花湯 <small>熱量:810 大卡 醣類:49.8% 脂肪:33.3% 蛋白質:16.9%</small>	

營養師 張秀娟 (營養字第 004930 號)